

b

Datum: 15.12.2018

Davčna št.: SI93644396

Telefon: 01 43 66 024

E-mail: orders@maxximum-shop.com

WWW: www.maxximumshop.si

Bemumast 3: IMATE JAJCA?

Kategorija: [Knjige, priročniki, revije](#)

Dobavljivost: **predvidena dobava 20.12.2018**

Šifra: 2037

Cena: 39,90€



(slika je simbolična)

Kratek opis

Bemumast 3: IMATE JAJCA? je tretja knjiga iz serije knjig o prehrani LCHF.

Bemumast 3: IMATE JAJCA? je tretja knjiga iz serije knjig o prehrani LCHF. Tokrat je dietetikoma Staši Grom in Gašperju Gromu kuhalnico pomagala vihteti Stašina dolgoletna prijateljica in odlična ljubiteljska kuharica Tea Mahert, ki se že nekaj let prehranjuje po načelih LCHF.

Prvič slišite za prehrano LCHF? Osnovni pravili sta, da uživamo veliko maščob in čim manj ogljikovih hidratov. Sliši se obrnjeno na glavo, saj je v nas pogosto zakoreninjen mit o maščobah kot glavnem krivcu za debelost in bolezni. A v resnici nam prav uživanje maščob pomaga naše telo navaditi na to, da za energijo uporabljamo maščobe – ne samo iz hrane, temveč tudi naše lastne – nakopične v telesnem maščevju.

Knjiga vsebuje izvrstne recepte s čim manjšo količino ogljikovih hidratov, v uvodnem delu pa vas bodo poleg osnovnih dejstev in zanimivosti o prehrani LCHF razveselile tudi uporabne tabele z razvrstitvijo nekaterih živil po primernosti. Recepti so brez žit, škroba in dodanega sladkorja. V začetnem delu so osnovni recepti, našli boste vse od kruha in njokov do tortilj in pic, v nadaljevanju pa najdete recepte za številne mediteranske, azijske, mehiške, morske in celo veganske jedi – od predjedi, juh in solat do glavnih jedi, tudi koktajli in sladice ne manjkajo. Če ste mislili, da pri prehrani LCHF uživamo veliko jajc ... se niste motili. Imeti jajca v hladilniku je vedno dobra odločitev, kljub temu pa le zavijajte rokave in s pomočjo te knjige pripravite prave LCHF-specialitete.